

I N T E G R I S

Jim Thorpe Rehabilitation

***Programa de
Prevencion de
Caidas***

Tabla de Contenido

- 1 Hoja informativa de las caidas**
- 2 Factores de riesgo de caidas**
- 4 Medicamentos**
- 5 Plan sin caidas**
- 6-12 Centro para el control de enfermedades**
 - Lo que Usted puede hacer para prevenir caidas
 - Verifique la seguridad
 - Mantenga su independencia
- 13-15 Transferencias de suelo asistidas y no asistidas**
- 16-18 Transferencia de piso despues de un derrame cerebral**
- 19-20 Formulario de archive adjunto**
- 21-26 Sistemas de alerta medica**

Hoja Informativa de las Caidas

De acuerdo al Center for Disease Control (CDC), caídas y heridas a causa de una caída están incrementando y pueden costar alrededor de \$31 billones anual.

- 1 de cada 4 adultos sufre de una caída cada año
- Una persona adulta cae cada segundo de cada día
- A pesar que una caída es común, la mayoría no son reportadas
- Caídas son la causa principal de fracturas de caderas y lesiones cerebrales
- Caídas afectan independencia y calidad de vida

Caídas son extremadamente costosas. Alrededor de 75% son pagadas por Medicare and Medicaid

- \$29 billones - Medicare
- \$12 billones- Seguro privado/de su bolsillo
- \$9 billones - Medicaid



El CDC reporta que para reducir caídas, ejercicios deberían ENFOCARSE en mejorar el equilibrio y fuerza; ser progresivo; y practicar por lo menos 50 horas. Por ejemplo, tomar una clase de ejercicio de una hora 3 veces a la semana por 4 meses, o una clase de 2 horas 2 veces a la semana por 6 meses.



Obtenido del the Centers for Disease Control website <http://www.cdc.gov>

Factores

De Riesgo De Caída

Hay muchas razones por las cuales las personas se caen. Algunas de ellas son fáciles de identificar y otras pueden ser una combinación de varias cosas. Estos factores de riesgo pueden estar relacionados directamente a usted o simplemente a causa de su entorno. A continuación se nombran algunas cosas que pueden ponerlo en alto riesgo de sufrir de una caída.

- Debilidad muscular
- Desequilibrio
- Historial de caídas previas
- Disminución de la visión
- Hipotensión
- Miedo de sufrir una caída
- Incontinencia
- Disminución de la atención al entorno
- Condiciones como derrame cerebral, Parkinson, diabetes, demencia
- Sin barras de apoyo/pasamanos
- Superficies resbalosas

- Poca iluminacion
- Calzado inadecuado
- Mascotas
- Niños/a pequeños
- Casa desordenada
- Abuso del alcohol
- Medicamentos
- Ningun equipo adaptativo o uso limitado de equipo como silla de ducha, baston, andador, silla de rueda,



Medicamentos

Ciertos medicamentos que este tomando pueden causar una caída. A continuación se mencionan medicamentos con posibles efectos secundarios que podrían causar una caída

- Opioides
- Sedantes – hipnóticos
- Anticonvulsivo
- Antidepresivo
- Antipsicóticos
- Benzodiazepinas
- Antihistamínicos
- Relajantes musculares
- Medicamentos para la tensión
- Anticolinérgico



Si usted está tomando uno de estos medicamentos, por favor asegúrese de monitorear lo siguiente:

- Mareo
- Aturdimiento
- Dormir en exceso
- Dificultad prestando atención
- Caída
- Repentina caída de la tensión al pararse



Si usted siente uno de estos síntomas, por favor hable con su Doctor!!

My Falls-Free Plan

Name: _____ Date: _____

As we grow older, gradual health changes and some medications can cause falls, but many falls can be prevented. Use this to learn what to do to stay active, independent, and falls-free.

Check "Yes" if you experience this (even if only sometimes)	No	Yes	What to do if you checked "Yes"
Have you had any falls in the last six months?			<input type="checkbox"/> Talk with your doctor(s) about your falls and/or concerns. <input type="checkbox"/> Show this checklist to your doctor(s) to help understand and treat your risks, and protect yourself from falls.
Do you take four or more prescription or over-the-counter medications daily?			<input type="checkbox"/> Review your medications with your doctor(s) and your pharmacist at each visit, and with each new prescription. <input type="checkbox"/> Ask which of your medications can cause drowsiness, dizziness, or weakness as a side effect. <input type="checkbox"/> Talk with your doctor about anything that could be a medication side effect or interaction.
Do you have any difficulty walking or standing?			<input type="checkbox"/> Tell your doctor(s) if you have any pain, aching, soreness, stiffness, weakness, swelling, or numbness in your legs or feet— don't ignore these types of health problems. <input type="checkbox"/> Tell your doctor(s) about any difficulty walking to discuss treatment. Ask your doctor(s) if physical therapy or treatment by a medical specialist would be helpful to your problem.
Do you use a cane, walker, or crutches , or have to hold onto things when you walk?			<input type="checkbox"/> Ask your doctor for training from a physical therapist to learn what type of device is best for you, and how to safely use it.
Do you have to use your arms to be able to stand up from a chair?			<input type="checkbox"/> Ask your doctor for a physical therapy referral to learn exercises to strengthen your leg muscles. <input type="checkbox"/> Exercise at least two or three times a week for 30 min.
Do you ever feel unsteady on your feet, weak, or dizzy?			<input type="checkbox"/> Tell your doctor, and ask if treatment by a specialist or physical therapist would help improve your condition. <input type="checkbox"/> Review all of your medications with your doctor(s) or pharmacist if you notice any of these conditions.
Has it been more than two years since you had an eye exam?			<input type="checkbox"/> Schedule an eye exam every two years to protect your eyesight and your balance.
Has your hearing gotten worse with age , or do your family or friends say you have a hearing problem?			<input type="checkbox"/> Schedule a hearing test every two years. <input type="checkbox"/> If hearing aids are recommended, learn how to use them to help protect and restore your hearing, which helps improve and protect your balance.
Do you usually exercise less than two days a week? (for 30 minutes total each of the days you exercise)			<input type="checkbox"/> Ask your doctor(s) what types of exercise would be good for improving your strength and balance. <input type="checkbox"/> Find some activities that you enjoy and people to exercise with two or three days/week for 30 min.
Do you drink any alcohol daily?			<input type="checkbox"/> Limit your alcohol to one drink per day to avoid falls.

The more "Yes" answers you have, the greater your chance of having a fall. **Be aware of what can cause falls, and take care of yourself to stay independent and falls-free!**

This material is in the public domain and may be reproduced without permission. If you use or adapt this material, please credit the Washington State Department of Health, Injury & Violence Prevention Program.

Reviewed by: _____



Centro para el control de enfermedades

- ***Lo que Usted puede hacer para prevenir caidas***
- ***Verifique la seguridad***
- ***Mantenga su independencia***

Muchas caídas pueden ser prevenidas.

Al hacer algunos cambios, usted puede disminuir su probabilidad de caerse.

Cuatro cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

-  **Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas.**
-  **Haga ejercicio para mejorar su balance y fuerza.**
-  **Hágase examinar los pies y los ojos.**
-  **Haga su hogar más seguro.**

Lo que USTED puede hacer para prevenir caídas



Para más información, comuníquese con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades 1-(800)-CDC-INFO (232-4636) o visite www.cdc.gov/steadi

Para obtener información acerca de la prevención de caídas, visite go.usa.gov/XN9XA

Para más información acerca de hipotensión, visite www.mayoclinic.com o www.webmd.com



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

STEADI

Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries

Cuatro cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

① Hable abiertamente con su proveedor del cuidado de la salud acerca de los riesgos de caídas y la prevención.

Dígale a un proveedor de inmediato, si usted se cae, tiene preocupación por caerse, o se siente inestable. Pídale a su doctor o su farmacéutico que revise las medicinas que usted toma, hasta las que son sin receta. A medida que usted va avanzando en edad, la manera en que las medicinas trabajan en su cuerpo puede cambiar. Algunas medicinas, o combinaciones de medicinas, pueden ponerlo soñoliento o mareado y provocarle una caída.

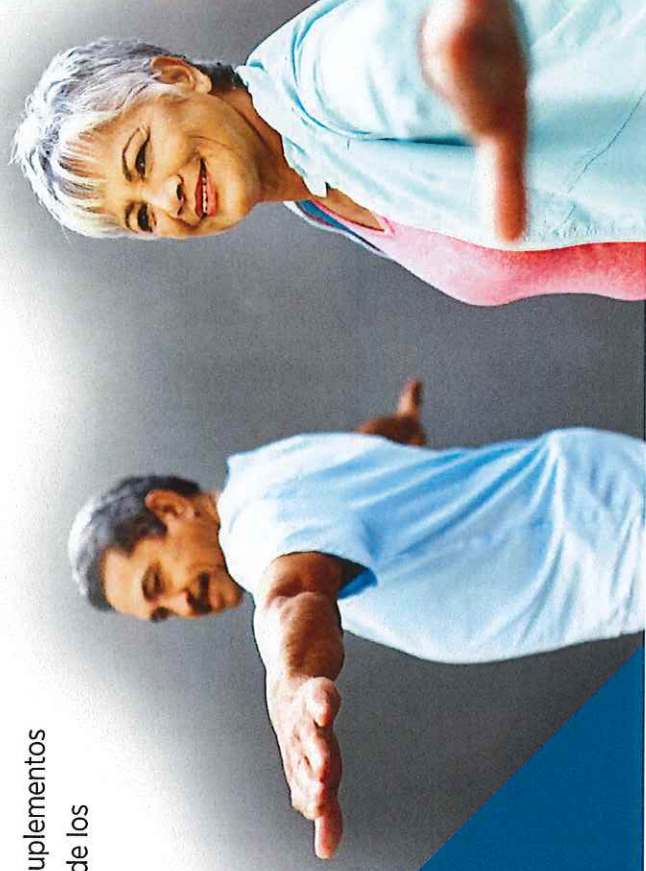
Pregunte a su proveedor acerca de suplementos de vitamina D para mejorar la salud de los huesos, músculos y nervios.

② Haga ejercicio para mejorar su balance y su fuerza.

Los ejercicios que mejoran el balance y fortalecen sus piernas, disminuyen el riesgo de caídas. También le ayuda a sentirse mejor y más seguro de sí mismo. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el taichí.

La falta de ejercicio conduce a la debilidad y aumenta su probabilidad de caerse.

Pregúntele a su doctor o proveedor de atención médica sobre el mejor tipo ejercicio para usted.



Hable con su doctor acerca de la prevención de caídas.

③ Hágase examinar los pies y los ojos.

Una vez al año, examínese con su doctor de la vista, y actualice sus espejuelos, si es necesario. Usted puede tener una afección como glaucoma o cataratas que limitan su visión. Mala visión puede aumentar su riesgo de caídas. Además, pídale a su proveedor de atención médica que examine sus pies una vez al año. Hable sobre el calzado adecuado, y pregúntele si es necesario ver a un especialista del pie.

④ Haga su hogar más seguro.

- Quite los objetos con los que se pueda tropezar (como papeles, libros, ropa, y zapatos) de las escaleras y lugares por donde camina.
- Saque las alfombras pequeñas o utilice cinta adhesiva de doble cara para mantener las alfombras en su lugar.
- Mantenga los artículos que usted utiliza frecuentemente en gabinetes que pueda alcanzar fácilmente sin tener que utilizar un taburete.
- Ponga agarraderas al lado y dentro de la bañera, y al lado del inodoro.
- Ponga alfombras antideslizantes en la bañera y en las puertas de la ducha.
- Mejore la iluminación en su hogar. A medida que usted va avanzando en edad, necesitará luces más brillantes para ver bien. Cuelgue cortinas livianas o persianas para reducir el resplandor.
- Haga instalar pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Utilice zapatos que le calcen bien y que tengan un buen soporte para adentro y para afuera de la casa.

Verifique la seguridad

Una lista de cotejo sobre
prevención de caídas para
adultos mayores



Comuníquese con el centro local comunitario o de personas mayores para solicitar información sobre programas de ejercicios o de prevención de caídas y opciones sobre cómo mejorar la seguridad de su casa.

Para obtener información adicional acerca de prevención de caídas, visite go.usa.gov/xN9XA

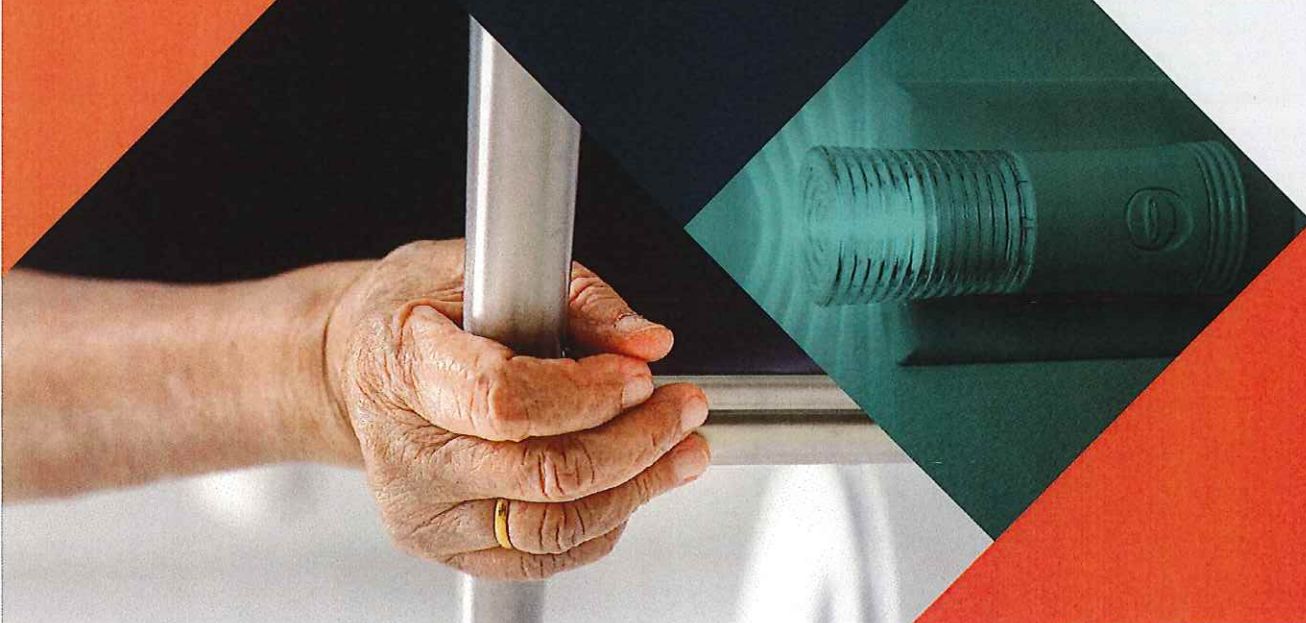


**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Injury
Prevention and Control

STEADI

Stopping Elderly Accidents,
Deaths & Injuries

2018



Utilice esta lista de cotejo para encontrar y corregir peligros en su hogar.

ESCALERAS Y ESCALONES (ADENTRO Y AFUERA DE LA CASA)

¿Hay papeles, zapatos, libros, u otros objetos en las escaleras?

- Mantenga siempre los objetos fuera de las escaleras.

¿Hay algunos escalones rotos o desiguales?

- Arregle esos escalones sueltos o desiguales.

¿Hay una luz y un interruptor de luz en la parte de arriba y la de abajo de las escaleras?

- Haga que un electricista ponga una luz en el techo e interruptores en la parte de arriba y en la de abajo de las escaleras. Usted puede buscar interruptores que alumbren.

¿Se ha quemado un bulbo o bombilla de la luz de la escalera?

- Haga que un amigo o un familiar cambie la bombilla o bulbo.

¿La alfombra de la escalera está suelta o rasgada?

- Asegúrese de que la alfombra está sujeta firmemente en cada escalón, o remueva la alfombra y pegue tiras de goma antideslizante en las escaleras.

¿Están los pasamanos flojos o rotos? ¿Hay un pasamano a un solo lado de las escaleras?

- Repare los pasamanos que estén flojos, o instale unos nuevos. Asegúrese de que haya pasamanos a ambos lados de la escalera y que sean del mismo largo de la escalera.

PISOS

Cuándo usted camina por un cuarto, ¿tiene que caminar alrededor de los muebles?

- Pídale a alguien que mueva los muebles para que su paso esté libre.

¿Tiene usted alfombras de área en el piso?

- Quite las alfombras, o utilice cinta adhesiva de ambos lados o una tira antideslizante para que las alfombras no resbalen.

¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en el piso?

- Recoja los objetos del piso. Mantenga siempre los objetos fuera del piso.

¿Tiene que caminar sobre o alrededor de cables o extensiones (como lámpara, teléfono, o cables de extensión)?

- Adhiera los cordones y cables a la pared para que no se tropiece con ellos. Si es necesario, haga que un electricista ponga otro tomacorriente.

COCINA

¿Están las cosas que usted utiliza a menudo en repisas altas?

- Mantenga las cosas que utiliza a menudo en las repisas bajas (a la altura de la cintura).

¿Está estable su taburete?

- Si es necesario usar un taburete, obtenga uno que tenga una agarradera para tener dónde sujetarse. Nunca utilice una silla como taburete.

CUARTOS

¿Está la luz del lado de la cama difícil de alcanzar?

- Ponga una lámpara cerca de la cama donde se le haga fácil alcanzarla.

¿Está oscuro el camino de la cama hacia el baño?

- Ponga una luz de noche para ver dónde está caminando. Algunas luces de noche se prenden solas al anochecer.

BAÑOS

¿Es la bañera o el piso de su ducha resbaloso?

- Ponga una alfombra de goma antideslizante en el piso de la bañera o ducha.

¿Necesita usted apoyo para salir o entrar a bañera, o para levantarse del inodoro?

- Ponga pasamanos al lado y dentro de la bañera, y al lado del inodoro.



Cuatro cosas que usted puede hacer para prevenir las caídas:

- 1 **Hable abiertamente.**
Hable con su proveedor de atención médica sobre los riesgos y la prevención de las caídas. Pídale a su médico o farmacéutico que revise sus medicamentos.
- 2 **Manténgase en movimiento.**
Comience un programa de ejercicios para fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio.
- 3 **Hágase un chequeo de los ojos cada año.**
Reemplace sus anteojos cuando sea necesario.
- 4 **Haga más seguro su hogar.**
Retire objetos amontonados y que podrían hacerle tropezar.

Cada año,
1 de cada 4 personas
mayores de 65 años
sufre caídas.

Las caídas pueden causar la pérdida de la independencia, pero son prevenibles.

Infórmese

Comuníquese con el centro local comunitario o de personas mayores para solicitar información sobre programas de ejercicios o de prevención de caídas y opciones sobre cómo mejorar la seguridad de su casa, o visite:

- go.usa.gov/xN9XA (en inglés)
- www.stopfalls.org (en inglés)

Mantenga su independencia

Aprenda más sobre la prevención de las caídas.



Creado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Para más información, visite el sitio web en inglés www.cdc.gov/steadi

Este folleto fue creado con la colaboración de las siguientes organizaciones: VA Greater Los Angeles Healthcare System, Geriatric Research Education & Clinical Center (GRECC), Fall Prevention Center of Excellence.

Distribuido por:

Añada su información:
Nombre de la organización
Número de teléfono
Sitio web

STEADI

Stopping Elderly Accidents, Deaths & Injuries

Averigüe cuál es su riesgo de tener una caída

Encierre en un círculo "Sí" o "No" para cada uno de los siguientes enunciados		Por qué es importante
Sí (2)	No (0)	Las personas que han tenido una caída tienen probabilidades de volver a caerse.
Sí (2)	No (0)	Las personas a quienes se les ha recomendado usar un bastón o un caminador posiblemente ya tengan más probabilidades de tener una caída.
Sí (1)	No (0)	La falta de estabilidad y sentir la necesidad de apoyarse al caminar son señales de falta de equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Esto también es señal de falta de equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Las personas que tienen preocupaciones de caerse tienen más probabilidades de tener una caída.
Sí (1)	No (0)	Esta es una señal de debilidad muscular en las piernas, una de las principales causas de caídas.
Sí (1)	No (0)	Esto también es señal de debilidad muscular en las piernas.
Sí (1)	No (0)	Correr para llegar al baño, especialmente durante la noche, aumenta las probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	Tener los pies entumecidos puede hacer que se tropiece y se caiga.
Sí (1)	No (0)	A veces, los efectos secundarios de los medicamentos pueden aumentar sus probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	Estos medicamentos a veces pueden aumentar sus probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	Los síntomas de depresión, como no sentirse bien o sentirse aletargado, se relacionan con las caídas.
Total _____		
Sume la cantidad de puntos para cada respuesta de "Sí". Si obtuvo un puntaje de 4 o más, es posible que esté en riesgo de tener una caída. Hable con su médico los temas tratados en este folleto.		

Esta lista fue elaborada por el VA Greater Los Angeles Healthcare System, Geriatric Research Education & Clinical Center (GRECC) y sus afiliados y es una herramienta validada de autoevaluación de riesgo de caídas (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011;42(6):493-499). Adaptado con autorización de los autores.

Transferencias de suelo asistidas y no asistidas

Qué hacer después de una caída

si usted es el testigo...

Si ves a alguien caer al suelo, resistir la tentación de levantar a la persona inmediatamente. Primero cheque la condición de la persona: Esta la persona consciente o inconsciente? ¿La persona parece estar lesionado? Tranquilizar a la persona.

Si el individuo no puede levantarse, pedir ayuda y administrar los primeros auxilios si son capaces de hacerlo. Ayudar a la persona a encontrar una posición cómoda y manténgala calida usando una prenda de ropa o una manta.

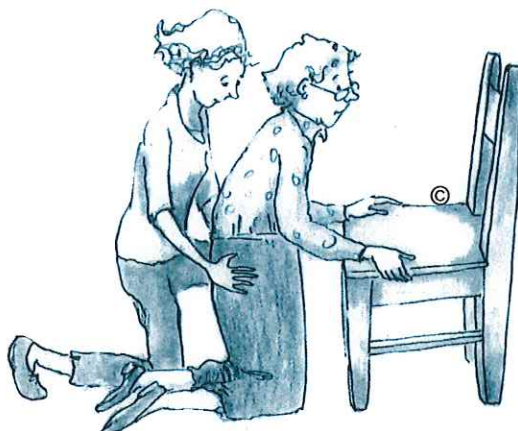
Si el individuo parece capaz de levantarse, proceder con cuidado y siga los pasos a continuación:

1



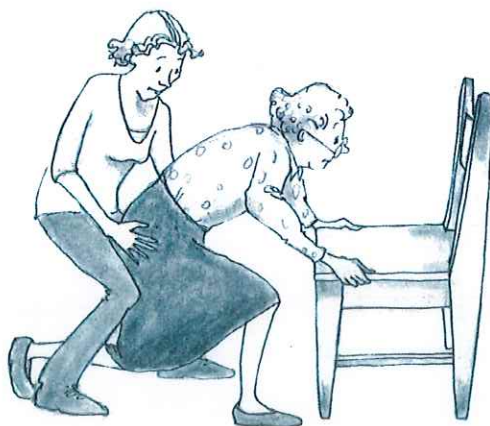
Traer una silla cerca; ayudar a la persona a girar a un lado y doble la pierna superior; ayudar a la persona a una posición semi sentada.

2



Colocándose detrás de la persona y con un agarre firme en las caderas, ayudar a la persona a una posición de rodillas con ambas manos en la silla.

3



*Sosteniendo la silla, la persona debe entonces colocar la pierna más fuerte delante.
Usted puede ayudar guiando la pierna de la persona.*

4



Con un firme control sobre las caderas, ayudar a la persona levantarse, girar y a su vez sentarse en la silla.

***Como levantarse de una caida
despues de un accidente
cerebrovascular***

Siga estos consejos para levantarse de forma segura. Levantarse de una caída significa usar el lado fuerte de su cuerpo para apoyar su lado débil.



Paso 1

Sentarse en su parte inferior con la parte de su cuerpo que no fue afectada por el derrame cerebral cerca de una silla pesada, un colchón, o alguna otra cosa que no se moverá.



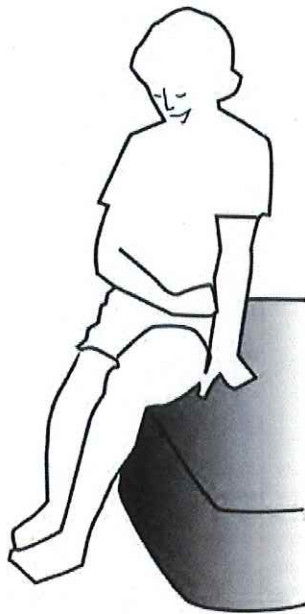
Paso 2

Ponga el antebrazo sobre la silla, apoyándose en el codo o la mano. Empuje hacia delante sobre sus rodillas. Levante las caderas hasta estar de rodillas



Paso 3

Usando su brazo fuerte, traer su pie fuerte hacia adelante y ponerlo plano en el suelo.



Paso 4

Alzarse y subir empujando con brazo y la pierna fuerte. Torcer las caderas hacia la silla o un colchón y sentarse.

***Forulario de archive
adjunto***



The City of
OKLAHOMA CITY
 POLICE DEPARTMENT
 William City
 Chief of Police

Premise Attachment Request Form

I request the following information be entered into the Computer Aided Dispatch system. This request is for the safety of the citizens of Oklahoma City and the officers of the Oklahoma City Police Department.

Address: _____ Apt. #: _____

Telephone: _____ Business or Residence

Name of Person at Address: _____

- Nature of Impairment:
- Blind / Vision Impaired
 - Deaf / Hearing Impaired
 - Confined to Wheelchair
 - Confined to Bed
 - Speech Impaired
 - Other (Specify Below)

Other Impairment and/or reason for 9-1-1 Premise request: _____

Emergency Contact Information:

Name: _____ Relationship: _____

Address: _____

Telephone: _____

Telephone (2): _____

Premise requested by / Title: _____

Signature: _____ Date: _____

This form may be mailed to the Oklahoma City Police Department Communications Unit at:

715 Robert S. Kerr
 Oklahoma City, OK 73159

<u>For Communications Unit Use Only</u>	
Date Entered: _____	Entered By: _____
Comment: _____	

Sistemas de alerta medicos

1.



Bay Alarm Medical

- Opción más popular: Calificación A+ con BBB
- \$25 por mes (facturado dos veces al año)
- Rango de 1.000 pies con colgante impermeable 36 horas de duración de la batería
- Teléfono fijo o celular
- ¡No hay contrato y descuentos disponibles!

Contacto: 1-844-778-3895 o sitio web: www.bayalarmmedical.com

2.



- Calificación A+ con el BBB Rango de botones de
- 1.300 pies con batería de respaldo de 72 horas Sistema de detección
- Móvil (con GPS) y caída disponible Cinco
- Centros de Monitoreo Certificados con Diamante
- Sin contratos a largo plazo
- Equipo gratuito, activación y envío Garantía de bloqueo
- De precio y garantía de por vida en el equipo

Contacto: 1-800-224-6400 o sitio web: www.medicalguardian.com

3.

greatcall splash™

- Comienza tan bajo como \$19.99/mes
- Alcance ilimitado con tecnología GPS
- Móvil, impermeable, alerta médica de 1 botón Sin contratos ni gastos de instalación
- Detección de caídas y reemplazo de dispositivos

Contacto: 1-800-650-5807 o sitio web: www.greatcall.com/splash

4.

LifeFone. MEDICAL ALERT SYSTEM

- Planes a partir de \$24.95 (teléfono fijo) o \$32.95 (celular)
- Rango estándar de 480 pies, pero extensible hasta 1,500 pies. Calificación
- A+ con BBB Políticas únicas de protección del consumidor
- Suite completa de productos, incluidas las herramientas para cuidadores
- Garantía de devolución de dinero de 30 días
- Colgantes impermeables Sin compromiso de tiempo

Contacto: 1-844-253-7939 o sitio web: www.lifefone.com

5. **Medical
CareAlert™**
EMERGENCY RESPONSE SYSTEMS

- Sin compras de equipos
- Sin contacto a largo plazo
- Garantía de precio de por vida
- Servicios de monitoreo 24/7
- Prueba gratuita de 30 días Detección de caídas, GPS, y comunicación de voz celular de 2 vías

Contacto: 1-866-7796 o sitio web: www.medicalcarealert.com

6. **Alert1**

- Planes a partir de \$26 por mes Rango
- de 600 pies Planes mes a mes

Contacto: 1-866-9919 o sitio web: www.alert-1.com

7. **LifeStation®**

- Los precios comienzan en \$26 al mes Alcance
- de 500 pies
- No se requiere teléfono fijo
- Calificación A+ con BBB

Contacto: 1-855-992-0414 o sitio web: www.lifestation.com

8.

Life Alert

- El precio comienza en \$26 por mes
- Rango de 150 pies
- 60 horas de duración de la batería de reserva
- Pendiente impermeable

Contacto: 1-800-990-0636 o sitio web: www.lifealert.com

9.

PHILIPS **Lifeline**

- Planes a partir de \$29.95 al mes
- Soporte 24/7
- Detección de caídas

Contacto: 1-855-600-6126 o sitio web: www.lifeline.philips.com

Falls are Preventable.



Speak up.



Keep moving.



Check your eyes.



Make your home safer.

www.cdc.gov

STEADI

Stopping Elderly
Accidents, Deaths & Injuries